

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Федотовская основная общеобразовательная школа»  
муниципального образования «Лениногорский муниципальный район»  
Республики Татарстан

**Аннотация к рабочей программа  
внеурочной деятельности  
«Познай себя»**

Рабочая программам внеурочной деятельности «Познай себя» разработана в соответствии с п. 32.1 ФГОС ООО и реализуется в 5-9 классе 5 лет.

Рабочая программа разработана Хабибуллиной А.Р. в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителем в школе по определенной внеурочной деятельности.

Рабочая программа внеурочной деятельности является частью ООП ООО.

Рабочая программа согласована с заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ «Федотовская ООШ» МО ЛМР РТ

Дата 31.08.2023г.

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

МКУ "Управление образования" МО "ЛМР" РТ

МБОУ "Федотовская ООШ" МО "ЛМР" РТ

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

На заседании  
педагогического совета

Согласовано ЗДУВР

Директор

Протокол  
от «\_\_» 08 2023 г.

\_\_\_\_\_   
 Степанова М.Н.  
Протокол от «\_\_» 08 2023 г.

\_\_\_\_\_   
 Кириллова В.С.  
Приказ №1 от «\_\_» 08 2023  
г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 008951C526F9B4E48204DC658BED64948F

Владелец: Кириллова Валентина Семеновна

Действителен с 17.11.2023 до 09.02.2025

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

**«Познай себя»**

**с.Федотовка 2023-2024 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа для 5-6 классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011) и является продолжением программ занятий с младшими школьниками. Программа занятий для 7-9 классов составлена на основе авторской программы А.В. Микляевой («Я - подросток», 2011).

В соответствии с планом внеурочной деятельности (социальное направление) программа рассчитана на 34 часа в 5-6,7-9 классах (по 1 часу в неделю).

Рабочая программа по психологии составлена на основе следующих **нормативноправовых документов**:

- 1) Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- 3) программа формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011).
- 4) Типовое положение об ОУ.

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или какими-то иными способами.

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данного цикла занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Программа выстроена, основываясь не только на возрастных особенностях подростков, но и на особенностях, а также интересах, присущих учащимся разного возраста.

Для подростков 12 лет важными являются динамические изменения статусов в группе сверстников; возникновение тенденции к экстремальному поведению, вызванному попыткой определить границы своего Я, как физического, так и психического. Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно 13-14-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения.

Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия

развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

#### **Цели программы:**

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

- Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
1. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
  2. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
  3. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
  4. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
  5. Формировать навыки саморегуляции.
  6. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
  7. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей

# І. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс занятий по психологии направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей.

## Личностные компетенции:

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

## Метапредметные компетенции:

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

## ІІ. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Содержание программы «Я познаю себя. 5 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)

#### 1. Я - пятиклассник -10 часов.

Давайте познакомимся. Что такое 5 класс? Мы и наши близкие. Мы и наше настроение - от кого и от чего оно зависит. Мы и наши привычки (режим дня). Мы и наши привычки (правила личной гигиены). Мы и наши привычки (правила рационального питания). Мы, наши недостатки и достоинства. Мы, наши права и обязанности. Мы и наш класс.

#### 2. Введение в мир психологии - 9 часов.

Зачем человеку нужны занятия психологией? Кто я, какой я? Я могу Я нужен! Я мечтаю Я - это мои цели. Я - это мое детство. Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее.

#### Я имею право чувствовать и выражать свои чувства - 3 часа

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться. Имею ли я право сердиться и обижаться?

#### 3. Я и мой внутренний мир - 2 часа.

Каждый видит мир и чувствует по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален.

#### 4. Кто в ответе за мой внутренний мир? - 2 часа.

Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя.

#### 5. Я и ты - 5 часов.

Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

#### 6. Мы начинаем меняться - 2 часа.

Нужно ли человеку меняться? Самое важное - захотеть меняться

#### 7. Итоговое занятие - 1 час.

Итоговое занятие

### Содержание программы «Я познаю себя. 6 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)

#### 1. Агрессия и ее роль в развитии человека -8 ч.

Я повзрослел. У меня появилась агрессия. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? Конструктивное реагирование на агрессию. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Учимся договариваться

## **2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека -11 ч.**

Зачем человеку нужна уверенность в себе. Источники уверенности в себе. Мои способности. Я, мои успехи и неудачи. Какого человека мы называем неуверенным в себе? Я становлюсь увереннее. Уверенность и самоуважение. Уверенность и уважение к другим. Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность.

## **3. Конфликты и их роль в развитии Я -6 ч.**

Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Способы поведения в конфликте. Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Готовность к разрешению конфликта.

## **4. Ценности и их роль в жизни человека -3 ч.**

Что такое ценности? Ценности и жизненный путь. Мои ценности.

## **5. Мой внутренний мир - 5 ч.**

Мир эмоций. Настроение. Наш темперамент. Мой характер.

## **6. Итоговое занятие - 1 час.**

Итоговое занятие

## **Содержание программы «Я познаю себя. 7 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)**

### **1. Мой мир подростка - 1 ч.**

Я - подросток. Что это значит?

### **2. Мои эмоции и чувства - 10 часов**

Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции. Страна чувств. Чувства. «Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем? «полезные» и «вредные». Нужно ли управлять своими эмоциями? Бумажное зеркало (диагностика).

### **3. С какими эмоциями я сталкиваюсь чаще всего - 13 ч.**

Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка. Страх оценки. Побеждаем все тревоги. Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться? Обида. Как простить обиду? Я виноват? Что такое «стресс». Я умею бороться со стрессом. Умение принимать решение.

### **4. Как научиться понимать эмоции других - 9ч.**

Эмпатия. Зачем нужна эмпатия? Развиваем эмпатию. Тренировка «Я-высказываний». Compliments. Какой я на самом деле?

### **5. Итоговое занятие - 1 ч.**

Итоговое занятие. Моя линия жизни.

## **Содержание программы «Я познаю себя. 8 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)**

Вводное занятие. Наедине с собой? Что я знаю о себе. Мое имя. Мои имена. Мое уникальное «Я». Я глазами других. Как меня видят другие? Мои достоинства и недостатки. Мои «плюсы» и «минусы» со стороны. Если бы мой друг был... я. Мои недостатки. Как превратить недостатки в достоинства? Мои ценности. Я в «бумажном зеркале». «Отражение». Планирование времени. Время взрослеть. Моя будущая профессия. Как я выгляжу? Как я выгляжу? Моя семья. «Трудные дети» и «трудные родители». Мои права в семье. Что такое дружба. Мужчины и женщины. Я - ... (мужчина, женщина). Что такое любовь? Рисковать или не рисковать? Что такое уверенность в себе. Тренируем уверенность в себе. Умение сказать «нет». Чем уверенность отличается от самоуверенности. Итоговое занятие.

## **Содержание программы «Я познаю себя. 9 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)**

Общение, общительность, трудности в общении. Какая бывает информация. Невербальная информация. О чем говорит наша мимика? О чем говорят наши жесты? Как лучше полать

информацию? Как лучше понять информацию? Барьер на пути информации. Виды барьеров. Барьеры, которые создаю я сам. Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка. Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик». Стереотипы в общении. Позиции в общении. Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание. Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог). Практическое занятие «Стили общения». Конфликт. Причины, виды. Человек в конфликте. Эмоции. Стили поведения в конфликте. Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте». Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте. Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе! А зачем мне это? Ролевая игра «разрешить конфликт». Доверие, недоверие. Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям. Умение слушать. Практическое занятие: «Умею ли я слушать?». «Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными людьми». Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение». Итоговое занятие.

### III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### Для 6 класса

№	Дата	Содержание программы	Количество часов	План	Факт
<b>1. Агрессия и ее роль в развитии человека</b>			<b>8</b>		
1.1		Я повзрослел	1		
1.2		У меня появилась агрессия	1		
1.3		Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	1		
1.4		Конструктивное реагирование на агрессию	2		
1.5		Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	1		
1.6		Учимся договариваться	2		
<b>2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека</b>			<b>11</b>		
2.1		Зачем человеку нужна уверенность в себе	1		
2.2		Источники уверенности в себе	1		
2.3		Мои способности	1		
2.4		Я, мои успехи и неудачи	1		
2.5		Какого человека мы называем неуверенным в	2		
2.6		Я становлюсь увереннее	1		
2.7		Уверенность и самоуважение	1		
2.8		Уверенность и уважение к другим	1		
2.9		Уверенность в себе и милосердие	1		
2.10		Уверенность в себе и непокорность	1		
<b>3. Конфликты и их роль в развитии Я</b>			<b>6</b>		
3.1		Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	2		
3.2		Способы поведения в конфликте	1		
3.3		Конструктивное разрешение конфликтов	1		
3.4		Конфликт как возможность развития	1		
3.5		Готовность к разрешению конфликта	1		
<b>4. Ценности и их роль в жизни человека</b>			<b>3</b>		
4.1		Что такое ценности?	1		

4.2		Ценности и жизненный путь	1		
4.3		Мои ценности	1		
<b>5. Мой внутренний мир</b>			<b>5</b>		
5.1		Мир эмоций. Настроение	2		
5.2		Наш темперамент	1		
5.3		Мой характер	2		
<b>6. Итоговое занятие</b>			<b>1</b>		
			<b>Итого:</b>	<b>34</b>	



Лист согласования к документу № 54 от 31.08.2023  
Инициатор согласования: Кириллова В.С. Директор  
Согласование инициировано: 23.04.2024 13:56

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Кириллова В.С.		Подписано 23.04.2024 - 13:56	-